



1. Título del proyecto

Factores sociodemográficos y estilo de vida de estudiantes de la Escuela Profesional de Físico-Matemática UNA-Puno 2022

2. Área de Investigación

Área de investigación	Línea de Investigación	Disciplina OCDE
Estadística Aplicada	Estadística e Investigación	

3. Duración del proyecto (meses)

Doce (12)

4. Tipo de proyecto

<u>Individual</u>	☒
<u>Multidisciplinario</u>	☐
<u>Director de tesis pregrado</u>	☐

4. Datos de los integrantes del proyecto

Apellidos y Nombres	CANQUI FLORES, Bernabé
Escuela Profesional	Ingeniería Estadística e Informática
Celular	951524868
Correo Electrónico	bcanquif@yahoo.com

- I. Título (El proyecto de tesis debe llevar un título que exprese en forma sintética su contenido, haciendo referencia en lo posible, al resultado final que se pretende lograr. Máx. palabras 25)

Factores sociodemográficos y estilo de vida de estudiantes de la Escuela Profesional de Físico-Matemática UNA-Puno 2022



- II. Resumen del Proyecto de Tesis** (Debe ser suficientemente informativo, presentando -igual que un trabajo científico- una descripción de los principales puntos que se abordarán, objetivos, metodología y resultados que se esperan)

La presente investigación intitulada Factores sociodemográficos y estilo de vida de estudiantes de la Escuela Profesional de Físico-Matemática UNA-Puno 2022. Es un estudio observacional analítico, descriptivo y la medición de las variables es longitudinal. El trabajo de investigación se desarrollará en ambientes de la escuela profesional de Físico-Matemática de la UNA-Puno-2022. La población está constituida por 150 estudiantes y la muestra estará constituido por 70 estudiantes de la escuela profesional de Físico-Matemática de la UNA-Puno-2022. El método estadístico a utilizarse es el Análisis Factorial y coeficiente de correlación, el instrumento será la encuesta y el programa estadístico a utilizarse será el PAST Versión 26, software EPIDAT 4.2 Y software FACTOR.

- III. Palabras claves (Keywords)** (Colocadas en orden de importancia. Máx. palabras: cinco)

Demográfico, estilo de vida, factorial, Social.

- IV. Justificación del proyecto** (Describa el problema y su relevancia como objeto de investigación. Es importante una clara definición y delimitación del problema que abordará la investigación, ya que temas cuya definición es difusa o amplísima son difíciles de evaluar y desarrollar)

Se justifica llevar a cabo el estudio de este problema:

- Los resultados de esta investigación ayudará a comprender los factores sociodemográficos que condicionan el estilo de vida de los estudiantes de la E.P. de Físico-Matemática.
- Resumir la información para describirla más fácilmente y reducir las dimensiones o variables, utilizando el método Factorial.

- V. Antecedentes del proyecto** (Incluya el estado actual del conocimiento en el ámbito nacional e internacional. La revisión bibliográfica debe incluir en lo posible artículos científicos actuales, para evidenciar el conocimiento existente y el aporte de la Tesis propuesta. Esto es importante para el futuro artículo que resultará como producto de este trabajo)

Crecimiento Espiritual. Se centra en el desarrollo de los recursos internos y se logra mediante trascender, conectar y desarrollar. Trascender nos pone en contacto, nos proporciona paz interior y nos abre a posibilidades de crear nuevas opciones para convertirse en algo más por ir más allá de quién y lo que somos. Sentimiento de armonía, totalidad y conexión con el universo. Maximizar el potencial humano para el bienestar a través de la búsqueda de significado, encontrar un sentido de propósito, y trabajar hacia metas en la vida (Dossey, Keegan, Kolkmeier, & Guzzetta, 1989; Lane, 1987; Travis & Ryan, 1988).

Relaciones interpersonales. Implica utilizar la comunicación para lograr un sentido de intimidad y cercanía dentro de relaciones significativas, en lugar de relaciones más casuales con los demás. La comunicación implica compartir pensamientos y sentimientos a través de mensajes verbales y no verbales (Travis & Ryan, 1988; Walker, Sechrist, & Pender, 1987).

Nutrición. Implica la selección y el consumo de alimentos esenciales para el sustento, la salud y el bienestar. Incluye elegir una dieta diaria saludable consistente con las directrices proporcionadas por la Pirámide Guía Alimentaria (Ardell, 1986; U.S. Department of Agriculture, 1992; U.S. Department of Health and Human Services, 1988).



Actividad física. Implica la participación regular en la actividad ligera, moderada y/o vigorosa. Puede ocurrir en el marco de un programa planificado y supervisado en aras del buen estado físico y la salud o, por cierto, como parte de la vida cotidiana o de las actividades de ocio (Bouchard, Shepard, Stephens, Sultton, & McPherson, 1990; Dishman, 1988; U.S. Departament of Health and Human Services, 1991).

Responsabilidad en Salud. Implica un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar-ser. Incluye prestar atención a la propia salud, educarse sobre la salud y ejercer el consumismo informado cuando se busca asistencia profesional (Ardell, 1986; Travis & Ryan, 1988; Walker et al., 1987).

Manejo del estrés. Implica la identificación y movilización de recursos psicológicos y físicos para controlar o reducir eficazmente la tensión (Antonovsky, 1987; Ardell, 1986; U.S. Departament of Health and Human Services, 1991).

Coefficiente de Correlación de Pearson. Mide la fuerza de la relación lineal entres los valores cuantitativos pareados X e Y en una muestra (Triola, 2013).

El programa de intervención educativa influyó positivamente en el cambio de actitud hacia la actividad física y los estilos de vida saludable en los estudiantes de II ciclo de Tecnología Médica de la UPSJB (Santiago, 2018).

VI. Hipótesis del trabajo (Es el aporte proyectado de la investigación en la solución del problema)

Existe relación entre los diferentes factores sociodemográficos y el estilo de vida de los estudiantes de la escuela profesional de Físico-Matemática UNA-Puno 2022.

VII. Objetivo general

Aplicar el análisis Factorial en los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Físico-Matemática de la UNA-Puno-2022.



VIII. Objetivos específicos

Determinar los factores sociales que influyen en el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Físico-Matemática UNA-Puno 2022.

Establecer los factores demográficos que influyen en el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Físico-Matemática UNA-Puno 2022.

IX. Metodología de investigación (Describir el(los) método(s) científico(s) que se empleará(n) para alcanzar los objetivos específicos, en forma coherente a la hipótesis de la investigación. Sustentar, con base bibliográfica, la pertinencia del(los) método(s) en términos de la representatividad de la muestra y de los resultados que se esperan alcanzar. Incluir los análisis estadísticos a utilizar)

Tipo de investigación: Es un estudio observacional analítico, porque no se manipula el fenómeno (variables). Sólo se observa, analiza y mide el fenómeno.

Nivel de investigación: Es un estudio descriptivo y la medición de las variables es longitudinal.

Ámbito de estudio: El trabajo de investigación se desarrollará en ambientes de la escuela profesional de Físico-Matemática de la UNA-Puno-2022.

Población: Estará constituido por estudiantes matriculados de la escuela profesional de Físico-Matemática de la UNA-Puno-2022.

Muestra: Estará constituido por **70** estudiantes de la escuela profesional de Físico-Matemática de la UNA-Puno-2022.

Método estadístico: Análisis factorial y correlación de Pearson.

Instrumento: Se utilizará la encuesta (preguntas referidas a variables que expliquen el estilo de vida de los estudiantes).

Programa estadístico: FACTOR, EPIDAT 4.2 y PAST 3.26



X. Referencias (Listar las citas bibliográficas con el estilo adecuado a su especialidad)

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Ardell, D. B. (1986). *High level wellness: An alternative to doctors, drugs and disease*. Berkley, CA: Ten Speed Press.
- Bouchard, C., Shepard, R. J., Stephens, T., Sultton, J. R., & McPherson, B. D. (1990). *Exercise, fitness, and health*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Dishman, R. K. (1988). *Exercise adherence: Its impact on public health*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Dossey, B., Keegan, L., Kolkmeier, L., & Guzzetta, C. (1989). *Holistic health promotion*. Rockville, MD: Aspen.
- Lane, J. A. (1987). The care of the human spirit. *Journal of Professional Nursing*, 3(6), 332–337.
- Santiago, C. (2018). Programa de intervención educativa para promover el cambio de actitud hacia la actividad física y la mejora del estilo de vida de los estudiantes de Tecnología Médica en una universidad privada. *Horizonte Médico*, 18(2), 53–60. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n2.09>
- Travis, J., & Ryan, R. (1988). *Wellness workbook (2nd ed.)*. Berkley, CA: Ten Speed Press.
- Triola, M. (2013). *Estadística (11th ed.; Pearson, ed.)*. México.
- U.S. Department of Agriculture. (1992). *Dietary guidelines for Americans*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1988). *The Surgeon General's report on nutrition and health*. DHHS (PHS) Publication No. 88-50210. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1991). *Healthy people 2000: National health promotion and disease prevention objectives*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Walker, S. N., Sechrist, K., & Pender, N. (1995). Health Promotion Model - Instruments to Measure Health Promoting Lifestyle: Health-Promoting Lifestyle Profile [HPLP II] (Adult Version). *Journal of Nursing Research*, 22(7), 796–811. Retrieved from https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85349/HPLP_II-English_Version.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and psychometric characterizations. *Nursing Research*, 36(2), 76–81.



XI. Uso de los resultados y contribuciones del proyecto (Señalar el posible uso de los resultados y la contribución de los mismos)

--

XII. Impactos esperados

i. Impactos en Ciencia y Tecnología

--

ii. Impactos económicos

--

iii. Impactos sociales

--

iv. Impactos ambientales

--

XIII. Recursos necesarios (Infraestructura, equipos y principales tecnologías en uso relacionadas con la temática del proyecto, señale medios y recursos para realizar el proyecto)

--

XIV. Localización del proyecto (indicar donde se llevará a cabo el proyecto)

Ambientes de la Escuela Profesional de Ingeniería Estadística e Informática de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.
--

XV. Cronograma de actividades

Actividad	Trimestres			
	I	II	III	IV
Presentación de Proyecto de investigación.	X			
Revisión de marco referencial		X		
Recolección de información		X		
Control de calidad de los cuestionarios			X	
Procesamiento y análisis de datos			X	
Presentación de informe final				X



XVI. Presupuesto

DESCRIPCIÓN	Costo Unitario	Unidad medida	Cantidad	TOTAL
A) RECURSOS HUMANOS	S/.			S/.
Investigador	264,00	Persona	12	3168,00
		Subtotal		3168,00
B) BIENES	S/.			S/.
Memoria USB 16 GB	50,00	Unidad	1	50,00
CD ROOM	1,00	Unidad	5	5,00
Material bibliográfico	150,00	Libro	5	750,00
Material de escritorio	40,00	Unidad	1	40,00
Papel Bond 80 gr.	25,00	Millar	3	75,00
		Subtotal		920,00
C) SERVICIOS	S/.			S/.
Internet	1,00	Hora	20	20,00
Tipeo e impresión	5,00	Ciento	20	100,00
Anillado	3,00	Ejemplar	5	15,00
Movilidad	5,00	Día	10	50,00
Viáticos	30,00	Día	5	150,00
Revisión ortográfica	150,00	Persona	1	150,00
Fotocopias	0,10	Hoja	100	10,00
Teléfono	0,50	Minuto	100	50,00
		Subtotal		545,00
D) IMPREVISTOS			S/.	463,30
TOTAL				5096,30



ANEXO I

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO
FACULTAD DE INGENIERÍA ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA

Escuela Profesional: _____

Semestre: _____

1) **Género:**

Masculino [] Femenino []

2) **Origen de lengua nativa:**

Quechua [] Aimara [] Español [] Otro []

3) **Edad (años):** []

4) **Área o lugar de residencia:**

Urbana [] Rural []

5) **Estado civil:**

Soltero(a) [] Casado(a) [] Conviviente [] Otro []

6) **Condición socioeconómica:**

Alta [] Media [] Baja []

7) **¿Tiene hábito de fumar?**

Si [] No []

8) **Religión al que pertenece:**

Católica [] Protestante [] Otro []

9) **¿Vives con tus padres?**

Si [] No []

10) **¿Quién financia sus estudios?**

Padres [] Hermanos [] Autofinanciamiento [] Otro []

11) **Tipo de vivienda que habitas:**

Propia [] Alquilada [] Prestada [] Otro []

12) **¿La vivienda donde habitas, cuenta con el servicio de internet?**

Si [] No []

13) **¿Cuántas horas duermes por día?**

Menos de 5 horas [] Entre 6-7 horas [] Más de 7 horas []

14) **¿cuántas horas estudias por día?**

Menos de 2 horas [] Entre 3-4 horas [] Más de 4 horas []

15) **¿Practicas algún tipo de deporte?**

Si [] No []

16) **¿Tomas algún tipo de licor?**

Si [] No []



ANEXO II

Cuestionario del Estilo de vida II (HPLP II)

Estimado estudiante:

Este cuestionario contiene oraciones acerca de su estilo de vida y hábitos personales al presente. Por favor, responda a cada oración lo más exacto posible y trate de no pasar por alto ninguna oración. Indique la frecuencia con la que usted se dedica a cada conducta o costumbre. Por favor, Marque con una **X** el casillero que corresponda.

N = Nunca A = A veces F = Frecuentemente R = Rutinariamente

1. Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
2. Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
3. Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
4. Sigo un programa de ejercicios planificados.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
5. Duermo lo suficiente.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
6. Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
7. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
8. Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces)	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
9. Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
10. Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la máquina escaladora).	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
11. Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
12. Creo mi vida tiene propósito.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
13. Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
14. Como de 6 a 11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideo) todos los días.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
15. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
16. Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana)	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
17. Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puede cambiar.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
18. Miro adelante hacia el futuro.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
19. Paso tiempo con amigos íntimos.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
20. Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
21. Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
22. Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
23. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
24. Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
25. Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente



Cuestionario del Estilos de vida II (HPLP II) (continuación)

26. Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
27. Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
28. Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
29. Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
30. Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
31. Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
32. Como 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
33. Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
34. Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar)	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
35. Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
36. Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
37. Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
38. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
39. Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
40. Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
41. Practico relajación o meditación por 15 a 20 minutos diariamente	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
42. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
43. Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
44. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
45. Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
46. Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
47. Mantengo un balance para prevenir el cansancio.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
48. Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
49. Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
50. Como desayuno.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
51. Busco orientación o consejo cuando es necesario.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente
52. Expongo a mi persona a nuevas experiencias y retos.	nunca	algunas veces	frecuentemente	rutinariamente